



### ជ្រើសយកត្រី ឲ្យបានត្រឹមត្រូវសំរាប់បរិភោគ

រូបអ្នក និងទារកកំពុងលូតលាស់របស់អ្នកត្រូវការជាតិ ប្រូតេអ៊ីន ។ ត្រីជាប្រភពដ៏ល្អមួយសំរាប់ជាតិប្រូតេអ៊ីន ។ ក៏ប៉ុន្តែត្រីខ្លះមិនមានសុវត្ថិភាពសំរាប់បរិភោគទេ ។ អ្នក ត្រូវការដឹងនូវរបៀបជ្រើសត្រី ឲ្យបានត្រឹមត្រូវសំរាប់ បរិភោគ ។ សូមអានខិតប័ណ្ណនេះដើម្បីឲ្យដឹងនូវរបៀប ជ្រើសរើស ។



### ជ្រើសយកត្រីចាប់បានក្នុងស្រុក

បើសិនជាគ្រួសារអ្នក ឬមិត្តភក្តិចូលចិត្តចាប់ត្រីនៅក្នុងរដ្ឋ Rhode Island ហើយអ្នកបរិភោគត្រីដែលគេចាប់បាន នោះ អ្នកត្រូវការចង់ដឹងថាត្រីណាមួយដែលមានសុវត្ថិភាព សំរាប់បរិភោគ ។ ត្រីទាំងឡាយខាងក្រោមនេះគឺមាន សុវត្ថិភាព:

- ត្រីអណ្តាតផ្លែ ត្រី haddock និងត្រីទឹកប្រៃភាគច្រើន ដែលចាប់នៅក្នុងឆ្នេរ Narragansett Bay ឬសមុទ្រ (លើកលែងតែ ត្រីឆ្មាម ត្រី swordfish ត្រី bluefish, ឬត្រី striped bass) ។
- លៀស ក្តាម និងសត្វមានសំបកដីទៀត ។ សត្វមានសំបកត្រូវតែចាប់ពីកន្លែងដែលមានការយល់ ព្រម ។ ត្រូវចាំថា អ្នកត្រូវចម្អិនឲ្យបានត្រឹមត្រូវមុន ពិសារ ។
- ត្រី Trout ចាប់ពីទឹកស្អុកទុក (ត្រីពីទឹកសាបណាមួយ មិនមានសុវត្ថិភាពសំរាប់បរិភោគទេ)។



ធ្វើឲ្យសុខភាពល្អជាផ្នែកមួយរបស់គ្រួសារអ្នក ក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋ RHODE ISLAND

ដើម្បីចង់ដឹងព័ត៌មានថែមទៀតសូមទូរស័ព្ទមកបណ្តាញ ផ្នែកជាតិកំណរពុលលេខ 222-4770 ឬពិនិត្យបណ្តាញអ៊ិនធឺណិត: [www.health.ri.gov/environment/risk/fish.php](http://www.health.ri.gov/environment/risk/fish.php) (ព័ត៌មានជាភាសាអង់គ្លេសតែប៉ុណ្ណោះ)

# ៧៧ ត្រីគីលូ អ្វី បារតីគឺអាត្រក់!

ដំបូន្មានសំរាប់៖  
ស្ត្រីដែលមានផ្ទៃពោះ  
ឬដែលប្រហែលអាចមានផ្ទៃពោះ  
ម្តាយបំបៅកូនដោយទឹកដោះ  
មាតាបិតានៃកូនតូចៗ



# ត្រីគីលូ

- ត្រីជាប្រភពល្អនៃជាតិប្រូតេអ៊ីន ។
- ត្រីមានជាតិវីតាមីន និងជាតិខនិជ័យច្រើន ។
- ត្រីមានជាតិខ្លាញ់តិច ។
- ត្រីអាចជាផ្នែកមួយនៃចំណីអាហារដែលមានសុខភាព ។ ចំណីអាហារមានសុខភាពជួយកុមារឱ្យធំលូតលាស់ និងអភិវឌ្ឍន៍ត្រីមត្រូវ ។

## បារតីអាក្រក់

- បារតីជាប្រភេទនៃជាតិដែកដែលរកឃើញមាននៅក្នុងធម្មជាតិ ។ ជាតិបារតីនេះមានប្រើនៅក្នុងឧបករណ៍ស៊ីតូណូម៉ាត្រ ថ្ម អំពូលភ្លើង និងផលិតផលឡើងវិញ។ ជួនកាលជាតិបារតីទៅក្នុងបឹង ទន្លេ ស្ទឹង ដី និងខ្យល់តាមរយៈកំណរក្រខ្វក់ ។
- កាលណាជាតិបារតីកកក្រខ្វក់ក្នុងទឹក វាអាចចូលទៅក្នុងត្រីដែលរស់នៅទីនោះ ។ បើសិនជាអ្នកបរិភោគត្រីដែលមានជាតិបារតី វាអាចធ្វើឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារករបស់អ្នកកាលណាអ្នកមានផ្ទៃពោះ ឬបំបៅទារកជាមួយទឹកដោះម្តាយ ។
- ទារកដែលកើតពីម្តាយដែលមានជាតិបារតីច្រើននៅក្នុងខ្លួន ទារកនោះអាចធំលូតលាស់យឺត ហើយមានបញ្ហាក្នុងការរៀនសូត្រ ។ កុមារតូចៗអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដោយជាតិបារតីដែរ ។
- អ្នកមិនអាចភ្នាក់ មើល ឬហិតក្លិនជាតិបារតីនៅក្នុងត្រី ។ ជាតិបារតីមិនអាចកាត់ចេញ សំអាត ឬចម្អិនឱ្យឆ្អិនចេញពីត្រីបានឡើយ ។ មធ្យោបាយប្រសើរក្នុងការជៀសវាងជាតិបារតីឱ្យដឹងថាត្រីណាត្រូវជៀសយក ហើយត្រូវបរិភោគកំរិតណា ។

ត្រីខ្លះមានជាតិបារតីកំរិតខ្ពស់ ឬជាតិកំណរពុលខ្លះដែលគ្មានសុវត្ថិភាពសំរាប់បរិភោគ ។

### កុំបរិភោគ:

- ត្រីឆ្មារម
- ត្រី Swordfish
- ត្រី Bluefish
- ត្រី Striped Bass
- ត្រីទឹកសាបមកពីបឹង ទន្លេ ឬស្ទឹងនៅក្នុងរដ្ឋ Rhode Island ។

## ជាតិបារតីអាក្រក់

### ត្រីគីលូ

ត្រីផ្សេងៗទៀតមានកំរិតជាតិបារតីតិច ហើយមានសុវត្ថិភាពសំរាប់បរិភោគ ។ បរិភោគអាហារពីរដងក្នុងមួយអាទិត្យនៃត្រីទាំងនេះដែលមានជាតិបារតីតិច:

- កំពឹស
- Scallops [ លៀសសមុទ្រធំៗ ]
- ត្រីសុងម៉ុង
- ត្រី Pollock
- ត្រីអណ្តែង

ត្រី Tuna មានជាតិបារតីខ្ពស់ជាងត្រីផ្សេងៗទៀតនៅក្នុងបញ្ជីនេះ ។ បើសិនជាអ្នកបរិភោគត្រី tuna សូមជ្រើសយកប្រភេទត្រី tuna “light[ស្រាល]” កុំជ្រើសយក tuna “albacore” ឬត្រី tuna “white[ស]” ។ បរិភោគត្រី tuna ស្រាលនេះតែម្តងបានហើយក្នុងមួយអាទិត្យ ។

ដោយអ្នកគួរតែបរិភោគត្រីទាំងនេះ ឬសត្វមានសំបកតែម្តង ឬពីរដងក្នុងមួយអាទិត្យ មានប្រភពប្រភេទមួយចំនួនទៀតដែលល្អសំរាប់អ្នក និងទារករបស់អ្នក:

- សាច់ (សាច់គោ សាច់ជ្រូក)
- សាច់សុបក្សី ដូចជា (មាន់ មាន់បារាំង ទា ក្រូច)
- សណ្តែក (សណ្តែកឡុងទីល សណ្តែកអង្គុយ សណ្តែកបារាំង សណ្តែកសៀង សណ្តែកបណ្ណះ សណ្តែកបារាំងគួរ សណ្តែកអង្គុយខ្មៅ)
- ផលិតផលទឹកសណ្តែក (តៅហ្វី ទឹកដោះសណ្តែក ទឹកសណ្តែក)
- គ្រាប់ណីត (សណ្តែកដី)
- ស៊ុត





តើអ្នកបរិភោគ  
ត្រីចាប់បាននៅ  
ក្នុងរដ្ឋ *Rhode Island*?

ត្រីនៅក្នុងស្រុកខ្លះមានកំរិតជាតិបារតខ្ពស់ ឬជាតិកំណរពុល  
ផ្សេងៗទៀតដែលគ្មានសុវត្ថិភាព ។ បើសិនជាអ្នកបរិភោគ  
ត្រីចាប់បាននៅក្នុងរដ្ឋ *Rhode Island* អ្នកត្រូវតែដឹង  
ថាតើត្រីប្រភេទណាមួយដែលមានសុវត្ថិភាពសំរាប់បរិភោគ ។  
ព័ត៌មាននៅក្នុងប័ណ្ណនេះនឹងជួយអ្នកឱ្យធ្វើសេចក្តីសំរេច  
ចិត្តដ៏មានសុវត្ថិភាព ។

កុមារតូចៗ និងស្ត្រីដែលមានផ្ទៃពោះ បំបៅទារក ឬមាន  
គម្រោងនឹងមានទារកមិនគួរបរិភោគត្រីឆ្ងាយ  
ត្រី *swordfish* ត្រី *bluefish* ត្រី *striped bass*  
ឬត្រីទឹកសាបដែល  
មកពីបឹង ទន្លេ ឬស្ទឹងនៅ *Rhode Island* លើកលែង  
តែត្រី *trout* នៅទឹកស្តុកទុក ។  
ជាតិបារត ឬជាតិកំណរផ្សេងៗទៀតដែលមាននៅក្នុងត្រីអាច  
បណ្តាលឱ្យមានបញ្ហាដល់ការលូតលាស់ ឬការរៀនសូត្រនៅ  
ក្នុងទារក និងកុមារតូចៗ ។

ជាទូទៅ អ្នកត្រូវផ្លាស់ប្តូរប្រភេទត្រីដែលអ្នកបរិភោគ ហើយនឹង  
ពីទឹកនៃឯកត្រីនោះមក ។ ម្យ៉ាងទៀត ជ្រើសយកត្រីតូចៗ  
សំរាប់បរិភោគ ដូចមានរាយនៅក្នុងបញ្ជីនៃបញ្ញត្តិអំពីកំរិត  
ទំហំត្រីដែលអាចបរិភោគបានរបស់ក្រសួងចាត់ចែងផ្នែកបរិស្ថាន ។



# ត្រីក្នុងស្រុកដែលមានសុវត្ថិភាព សំរាប់បរិភោគ:

- ត្រីអណ្តាតផ្កា ត្រី haddock, និងត្រីទឹកសាបស្ទើរតែគ្រប់ប្រភេទដែលចាប់បាននៅក្នុងឆ្នេរ Narragansett Bay ឬតាមសមុទ្រគឺមានជាតិបារតតិច ហើយមានសុវត្ថិភាពសំរាប់បរិភោគ ។
- លៀស ក្តាម និង សត្វមានសំបក គឺមានជាតិបារតទាប ។ សត្វមានសំបកត្រូវតែយកតែពីកន្លែងដែលគេអនុញ្ញាត ។ ត្រូវចាំថា ត្រូវចំអិនសត្វមានសំបកទាំងនោះឱ្យឆ្អិនត្រឹមត្រូវមុនបរិភោគ ។
- ត្រី Trout យកពីទឹកស្អុកទុកគឺមានសុវត្ថិភាពសំរាប់បរិភោគ ។

វាមានសុវត្ថិភាពក្នុងការបរិភោគអាហារម្តងក្នុងមួយអាទិត្យនៃត្រីទឹកសាបទាំងអស់ដ៏រាបណាប្រភេទនៃត្រីចាប់បាននៅកន្លែងមានសុវត្ថិភាព ។ សូមអានខាងក្រោមអំពីប្រភេទនៃត្រី និងទីកន្លែងដែលគ្មានសុវត្ថិភាព ។

## កុំបរិភោគត្រីទាំងនេះលើសពីម្តងក្នុងមួយខែ:

- អន្ទង់ និងត្រី crappie ខ្មៅមកពីបឹងទាំងអស់ ។
- គ្រប់ត្រីទាំងអស់មកពីបឹង Tucker, Yawgoo, និងបឹង Watchaug ។

## កុំបរិភោគ:

- ត្រី Bass, ត្រី pike, ឬត្រី pickerel ។ ពួកសត្វត្រីទាំងនោះមានកំរិតជាតិបារតខ្ពស់ ។
- លើកលែងតែត្រី trout សូមកុំបរិភោគត្រីដែលមកពី:
  - ទន្លេ Lower Woonasquatucket
  - បឹង Yawgoog
  - បឹង Wincheck
  - បឹង Meadowbrook
  - អាងទប់ទឹក Quidnick Reservoir

ដើម្បីចង់ដឹងព័ត៌មានថែមទៀតសូមទូរស័ព្ទមកបណ្តាញផ្នែកជាតិកំណរពុលលេខ 222-4770 ឬពិនិត្យបណ្តាញអ៊ិនធឺណិត: [www.health.ri.gov/environment/risk/fish.php](http://www.health.ri.gov/environment/risk/fish.php) (ព័ត៌មានជាភាសាអង់គ្លេសតែប៉ុណ្ណោះ)